

Steckrüben-Hummus mit Kräuter-Ei

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Steckrübe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Tahin
- 0,5 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Crème fraîche
- 0,5 Bio-Limette

Steckrübe schälen und in Würfel schneiden, einen kleinen Teil für die Garnitur beiseite stellen. Schalotte und Knoblauch ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Salz, Zucker und etwas Rapsöl in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis alles knapp bedeckt ist. Die Steckrübe etwa 15 Minuten weichkochen. Die Steckrübenwürfel mit den anderen Zutaten abgießen. Etwas Kochwasser auffangen.

Limette auspressen, Schale abreiben und für die Eier beiseite stellen. Steckrüben in einen Mixer geben, Tahin, Kreuzkümmel und Limettensaft dazugeben. Alles zu einer geschmeidigen Creme verarbeiten. Gegebenenfalls noch etwas Kochwasser hinzufügen, falls die Konsistenz zu fest ist. Denn Hummus in eine flache Schüssel geben und mit Crème fraîche verrühren. Mit Rapsöl, Salz und etwas Kreuzkümmel abschmecken.

Zutaten für die Eier:

- 4 Eier
- 3 Blätter Rucola
- 3 Zweige Petersilie
- 3 Zweige Dill
- 2 EL Panko
- alternativ: grobes Paniermehl
- Meersalzflocken

Die Eier 6 Minuten wachweich kochen und pellen. Kräuter säubern und sehr fein hacken. Panko in einer Pfanne rösten, mit den Kräutern in eine Schüssel geben und die Eier darin wälzen, leicht salzen. Beiseitegestellte Steckrübe in sehr kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel darin einige Minuten knusprig braten. Wie folgt anrichten: Steckrüben-Hummus und Kräuter-Eier auf Teller geben. Die gerösteten Steckrüben-Würfel darüber streuen. Mit Limettenabrieb und Rapsöl servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 03.02.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen